

Lillomarka OL - Treningsplan 2018

April

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Tirsdag 3.4	OCC 1	Innbydelse	Eventor	Nydalen SK
Onsdag 4.4	O-teknisk trening Bygdøy	Bygdøy skole 18.00	Vi prøver oss i skogen	Martin/Steinar
Lørdag 7.4	Blåveissprinten	Fredrikstad	Eventor	Fredrikstad
Søndag 8.4	Testløp lang Fredrikstad	Fredrikstad	Eventor	Fredrikstad
Tirsdag 10.4	OCC 2	Innbydelse	Eventor	Lillomarka OL
Onsdag 11.4	O-teknisk trening Bygdøy - Stafett for ungdom	Bygdøy skole 18.00	Stafett for ungdom med andre Oslo-klubber. O-tech for andre	Heming/LOL/Steinar
Torsdag 12.4	KM natt / eller Natt-fellesstart	KM natt på Ekeberg. Alternativt AOOK natt-trening Bygdøy	Eventor KM natt	Bækkelaget eller AOOK
Lørdag 14.4 Søndag 15.4	Norwegian Spring	Halden	Eventor	Halden/Sarpsborg
Tirsdag 17.4	OCC 3	Innbydelse	Eventor	Bækkelaget
Onsdag 18.4	O-teknisk trening Bygdøy	TNT Bygdøy skole 18.00 Junior/senior kl.21.00	Natt for junior/senior	Martin/Steinar
Fredag 20.4 - Søndag 22.4	AOOK-samling ungdom	Buss fra Oslo. Se egen info	Til Strømstad	AOOK / Steinar / Dorthe
Søndag 22.4	Lørdagskjappen	Moss	Eventor	Moss
Tirsdag 24.4	OCC 4	Innbydelse	Eventor	Heming
Onsdag 25.4	Kick Off Lillomarka OL	Lillostua kl.18.00	Vi prøver oss i vår egen eplehage for første gang i år.	Vidar/Steinar/Gaupene
Torsdag 26.4 - Søndag 29.4	10MILA 2018	Påmelding Lillomarka OL siste frist lørdag 12. april	Hjemmeside	Vidar / Steinar